مذكرة

مهارات مهنية الصف الرابع الابتدائي منهج الترم الثاني كامل 2025 مجانًا

إعداد أ / رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

عنوان الدرس :- (الموضوع الأول) (العناصر الغذائية)

أنواع العناصر الغذائية :-

1- الكربوهيدرات :- وتشمل :-

1- النشويات :- توجد في بعض الحبوب مثل البطاطس والأرز .

2- السكريات :- تتوافر طبيعيا في الفواكه والعسل .

أهميتها :- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل الكربوهيدرات أثناء الهضم الي سكر الجلوكوز ليزود الجسم بالطاقة التي يحتاجها .

2- البروتينات :- وتوجد :-

في اللحوم والأسماك والالبان والبيض والمكسرات والبقوليات.

أهميتها :- يحتاجها الجسم لتأدية وظيفة وبناء الانسجة .

3- الالياف :- وتوجد :-

في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه .

أهميتها :- مهمه لعملية الهضم وتساعد علي ضبط السكر بالدم.

4- الفيتامينات :- ومن امثلتها :-

1- فيتامين أ:- توجد في البيض والسمك لتقوية النظر .

2- فيتامين س :- يتوافر في بعض الخضروات مثل الفلفل والقرنبيط والبروكلي والكرنب .

أهميتها :- يحتاجها الجسم لزيادة المناعة ومقاومة الامراض .

5- الاملاح المعدنية :- ومن أمثلتها :-

1-الكالسيوم:- توجد في اللبن والخضروات الخضراء.

وأهميته يحافظ علي صحة العظام والأسنان .

2- الحديد :- يتوافر في اللحوم الحمراء والاسماك وبعض أنواع الخضروات (السبانخ والبروكلي) .

أهميتها :- يعتبر عنصرًا مهمًا للدم .

6- الدهون :-

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

تحتوي علي المكسرات والبذور والزيتون والسمك والافوكادو ولكميات قليلة في منتجات الألبان واللحوم .

أهميتها :- مصدر للحصول علي الطاقة وتساعد علي امتصاص الفيتامينات .

7- الماء :- يوجد في كل ما نأكله ونشربه وهو عنصر مهم جدا يشكل 60% من اجسامنا ويساعد علي التخلص من السموم وامتصاص الفيتامينات .

منتجات الألبان :-

يمكن الحصول عليها من حليب الابقار والأغنام والماعز والجواميس وتستخدم في صنع الجبن والزبدة .

تعتبر من أهم المنتجات التي يمكن الاعتماد عليها لزيادة الدخل القومي .

اللبن البقري - نسبة منخفضة من الدهون خفيف وسهل الهضم .

اللبن الجاموسي - نسبة مرتفعة من الدهون قوامة أتقل يأخذ وقتا أطول في الهضم .

أسئلة الدرس الاول (العناصر الغذائية)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة . (   )

2- الكربوهيدرات عنصر غذائي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها . (   )

3- للوقاية من الأمراض يجب أن نتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات . (   )

4- أملاح الكالسيوم ضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان . (   )

5- الماء النظيف ليس عنصرًا مهمًا لصحة الانسان . (   )

6- يتوافر السكر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل . (   )

7- تعمل البروتينات على بناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها . (   )

8- يسبب الكالسيوم ضعفا للعظام والأسنان . (   )

9- تناول كميات كثيرة من الدهون أمر صحي للجسم . (   )

10- يعتبر الماء عنصرًا ضروريًا للجسم . (   )

11- يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفاكهة . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

1- نحتاج على .... للحفاظ على صحة العظام والأسنان .

(الكالسيوم – الحديد – الصوديوم – السموم)

2- يعتبر الأرز والبطاطس من ....

(السكريات – النشويات – الفيتامينات – الماء)

3- من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان ....

(الكالسيوم – الحديد – الفسفور – الماء)

4- يحتاج الجسم إلي ....لمساعدته على مقاومة الامراض .

(النشويات – الفيتامينات – السكريات – الدهون)

5- نجد الدهون الصحية في ....

(الحديد – الكالسيوم – المكسرات – العسل)

6- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل .... الى سكر جلوكوز .

(الخضروات – الكربوهيدرات – الألياف- الدهون)

7- الحديد عنصر مهم لـ.........................

(الأعصاب – للدم – للعظم – للمخ)

8- النشويات والسكريات من ....

(النشويات – الفيتامينات – الماء – الألياف)

9- تعتبر اللحوم والأسماك من ....

(الاملاح – البروتينات – الفيتامينات – الألياف)

10- تساعد .... على امتصاص الفيتامينات .

(البروتينات – الدهون – الاملاح – الكربوهيدرات)

11- يساعد الماء على التخلص من ....

(السموم – البروتينات – الكربوهيدرات – الأملاح)

12- تحتوي اللحوم الحمراء على ....

(الحديد - الكالسيوم – اليود – النحاس)

13- تعتبر .... مفيدة لعملية الهضم .

(البروتينات – الأملاح – الدهون – الألياف)

14- يمكن الحصول على منتجات الألبان من ....

(الأبقار – الطيور – الزراعة – التجارة)

15- يحتوي اللبن على .... الذي يحافظ على العظام .

(الكالسيوم – الحديد – الملح – الألياف)

16- نحتاج الى .... للحفاظ على الدم .

[الكالسيوم – الحديد – الصوديوم – السموم]

الدرس الثاني (وجبه غذائية متوازنة)

لتحقيق التوازن في طعامك :-

1- تناول وجبات متوازنة في ال 3 وجبات الرئيسية .

2- في الوجبات الخفيفة بين الوجبات .

الوجبة الغذائية المتوازنة :-

هي الوجبة التي تتضمن مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة .

أهم أنواع الطعام لتكوين وجبة غذائية متوازنة

1- الخضروات (الخيار والجرجير) .

2- الفاكهة مثل (التفاح – الموز) .

3- الحبوب الكاملة (القمح الكامل – البرغل – الأرز البني – الحمص) .

4- اللحوم – الدجاج – السمك – الفول – العدس .

عناصر تساعدك في الحفاظ علي الصحة :-

1- ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة يوميًا .

2- شرب 8 أكواب ماء يوميا لطرد السموم وامتصاص الفيتامينات .

النصائح والارشادات ليكون يومك صحي :-

1- تناول الخضروات والفاكهة .

2- تناول اللحوم الخالية من الدهون .

3- تناول حبوبا كاملة قدر المستطاع .

4- تناول الأطعمة غير المقلية بالزيت .

5- استخدم القليل من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح في طعامك .

6- أشرب الماء النظيف .

7- تناول كمية قليلة من الحلوى مثل البسكوت.

8- مارس الرياضة البدنية يوميًا .

الهرم الغذائي :-

- تناول الوجبات أسفل الهرم الغذايي بكميات أكبر .

- أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية :-

- يساعدنا علي الحصول علي نمط غذائي صحي

- ينظم الوجبات الغذائية طول اليوم .

أسئلة الدرس الثاني (وجبة غذائية متوازنة)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يجب شرب كوبين من الماء على الأقل ليكون يومك صحيًا . (   )

2- يتحقق التوازن في طعامك اليومي عند تناول القليل من الخضروات والفاكهة . (   )

3- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًا . (   )

4- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحيًا . (   )

5- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة . (   )

6- يساعد المخطط اليومي للوجبات على أتباع نمط غذائي صحي . (   )

7- يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء يوميًا على التخلص من السموم . (   )

8- تناول كميات من الخضروات والفاكهة يضر بصحة الأطفال . (   )

10- يجب على كل شخص ممارسة التمارين الرياضية يوميًا . (   )

ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة :-

1- شرب 8 أكواب من الماء يوميًا يساعد على طرد .... من الجسم .

(الفيتامينات – البروتينات – الكربوهيدرات – السموم)

2- يجب أن نتناول كمية قليلة من ....

(الحلوى – الفاكهة – الخضروات – السلطة)

3- عند تناول اللحوم يجب أن تكون خالية من ....

(الفيتامينات – الدهون – الألياف – الكربوهيدرات)

4- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

(المشروبات الغازية – الكثير من الحلوى – الحبوب الكاملة – الأطعمة المقلية)

5- تناول .... مهم لنكون بصحة جيدة .

(اللحوم الخلية من الدهون – القليل من الماء – القليل من الخضروات – الكثير من الحلوى)

6- شرب .... أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم .

(3 – 4 – 1 - 8)

7- تناول الماء النظيف ....

(يتعب الجسم – يطرد السموم من الجسم – مضر للجسم – يزيد السموم بالجسم)

8- ممارسة الرياضة يوميًا ....

(تضر أجسامنا – تحافظ على أجسامنا – تزيد الوزن – تزيد نسبه الدهون بالجسم)

عنوان الدرس :- (الموضوع الثالث) (نظام غذائي صحي)

ماذا علينا أن نأكل وما هي الكمية ؟

- يجب أن نتناول الطعام الصحي والتقليل من الطعام الغير صحي للحفاظ علي صحتنا .

الطعام الصحي :- **يحتوي على كميات كبيرة من المعادن والفيتامينات مثل الخضروات الداكنة والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الالبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض .**

الطعام الغير صحي :- **الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي علي كميات كبيرة من الملح أو الدهون أو سكر.**

يجب أن يحتوي النظام الغذاي للأطفال علي وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم علي النمو مثل :-

- الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات .

- العديد من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية .

- القليل من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون .

أمثلة لوجبات غذائية صحية :-

1- الكشري :-

يحتوي على الأرز والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة والبقوليات وهي من البروتينات والطماطم والبصل من الخضروات .

2- الملوخية :-

تصنع من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات مما يغذي ويشبع في أن واحد .

3- المحاشي :-

تتوافر فيها العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضروات مثل الكوسا ويمكننا إضافة القليل من اللحم المفروم لترفع القيمة الغذائية للطعام .

تغيير بعض عادات الأكل لتصبح صحية أكثر :-

- إعداد طبق البليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر .

- طبق السلطة الذي يحتوي علي الخضروات والعناصر الغذائية والفيتامينات .

- طبق الفول الذي يحتوي علي البقوليات والبروتينات .

- الفشار والترمس والفواكه والبطاطس المسلوقة بدل من المحمرة .

أسئلة على الدرس الثالث (نظام غذائي صحي)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون . (   )

2- لا يعتبر الكشري وجبة غذائية صحية او متوازنة . (   )

3- البليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر وجبة صحية . (   )

4- يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفواكه . (   )

5- تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء . (   )

6- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية . (   )

7- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية . (   )

8- العناصر الغذائية لا تساعد أجسمنا على النمو . (   )

9- الملوخية طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

(الحبوب – الأرز – الملح – الفيتامينات)

2- يجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على ....

(الخضروات والفاكهة – الملح – السكر – الدهون)

3- يعتبر الطعام .... إذا أحتوي على الفيتامينات والمعادن .

(صحيًا – دهنيًا – غير صحي – مالحًا)

4- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل ....

(الحبوب الكاملة – الأرز والخضروات – الملح – السكر)

5- الطعام الصحي المتوازن هو الطعام الذي يحتوي على ....

(الفيتامينات – النشويات – السكريات – الدهون)

6- تكون الوجبة الغذائية .... إذا احتوت على كثير من الملح .

(صحية – مفيدة – غير صحية – دهنية)

7- يحتاج .... إلى وجبات متوازنة غنية لمساعدة الجسم على النمو .

(الرجال – الأطفال – المسن – المرأة)

8- يجب تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن بكميات ....

(كبيرة – غير محسوبة – قليلة – غير صحية)

9- الوجبات .... تحتوي على كميات كبيرة من الملح والسكر والدهون .

(السريعة – البطيئة – المعدة بالمنزل – الصحية)

10- تتكون البليلة من القمح واللبن وقليل من ....

(الملح – الفيتامينات – السكر – الفاكهة)

11- .... من الأطعمة الشائعة الغنية بالفيتامينات والحبوب الكاملة والخضروات والبروتين .

(الكشري – البرجر – النودلز– البيتزا)

12- يعد الذرة المشوي والترمس أمثلة للوجبات ....

(الأساسية – السريعة – الخفيفة – الثقيلة)

عنوان الدرس :- (الموضوع الرابع) (الطعام غير الصحي)

مشكلة الوجبات السريعة ؟

- **تناول الوجبات السريعة مثل : الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى بين الوجبات قد تسبب عدم الارتياح .**

- **يمكن استبدال الوجبات السريعة غير الصحية بوجبات خفيفة صحية مثل**

_ الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين ...

_ أو الذرة المشوي الغني ب الألياف والفيتامينات والمعادن .

الوجبات السريعة :-

تحتوي على كميات كبيرة من السكر والدهون والملح .

ونسبة منخفضة من الفيتامينات والأملاح المعدنية و الألياف بها منخفضة .

ولا تحتوي على الحبوب الكاملة أو على الكثير من الألياف .

بعض التغيرات التي تجعل الوجبات الغير صحية لصحية:-

تناول البطاطس المشوية بدلاً من المقلية – شرب الماء أو عصير الفاكهة بدلًا من المشروبات الغازية – تناول أطباق مثل البليلة أو حمص الشام .

المناقشة :-

هي عملية تبادل الآراء والحجج وفيها يبدي كل طرف رأيه ويدعمه بالحجج والبراهين .

- **التفكير في الحجج والبراهين التي تدعم موقفك والتي قد يقدمها الطرف الأخر في المناقشة .**

- **والتفكير في طرق الرد علي حجج الطرف الأخر لتقديم الحجة الأقوى .**

- **يجب أن تحترم رأي الطرف الأخر في المناقشة حتى ان كنت لا توافقه في الرأي.**

- وألا تقاطع أحد أو ترفع صوتك أو تتكلم بفظاظة .

أسئلة الدرس الرابع (الطعام غير الصحي)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغازية . (   )

2- الترمس من الوجبات الصحية السريعة . (   )

3- الوجبات السريعة وجبات صحية ومتوازنة . (   )

4- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول الحلوى والمشروبات الغازية . (   )

5- غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح والالياف في الوجبات السريعة منخفضة . (   )

6- تناول البليلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي . (   )

7- الذرة المشوي غني بالألياف والفيتامينات والمعادن . (   )

8- على الرغم من أضرار الوجبات السريعة الا اننا نفضل تناولها . (   )

9- الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية . (   )

10- من أسباب أقبال الأطفال على الوجبات السريعة لأنها مغرية . (   )

11- يمكن الحصول على الوجبات السريعة بسهولة . (   )

12- تحتاج أجسمنا الى بعض الملح ولاكن يجب الا نفرط في تناوله . (   )

13- تحتوى الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والالياف . (   )

14- تناول الكثير من الملح والسكر مفيد جدا لجسمنا . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- يجب تناول البطاطس المشوية بدلًا من البطاطس ....ليكون طعامًا صحيًا .

(المحروقة – المحمرة – النيئة – المطبوخة)

2- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و................

(الدهون والملح – الفيتامينات – الالياف – الماء)

3- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات ....

(الغازية – الشوربة – الصحية – النافعة)

4- يعتبر الطعام صحي إذا احتوي على كمية كبيرة من ....

(السكريات – الدهون – الفيتامينات – النشويات)

5- يعتبر الطعام غير صحي إذا أحتوي على نسبة كبيرة من ....

(الدهون – الفيتامينات – الكالسيوم – المعادن)

6- يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية .

(الترمس – البطاطس المقلية – الدجاج المقلي – الحلوى)

7- تحتوي .... على كمية كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي .

(البقوليات – الوجبات السريعة – الخضروات – الترمس)

8- الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من ....

(الملح – السكر – البقوليات – البروتين)

9- الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية من أمثلة ....

(الوجبات الصحية – الوجبات السريعة – الوجبات الخفيفة)

10- الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها ....

(مرتفعة – منخفضة – عادية – كبيرة)

عنوان الدرس :- (الموضوع الخامس) (المحافظة على سلامة الطعام)

الطعام الأمن للأكل :-

- تفسد العديد من الأطعمة عن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة حتي وإن لم تبدو لنا فاسدة ففد يكون من الخطير تناولها .

السبب الرئيسي لفساد الأطعمة :-

- الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام .

- تتغذي البكتيريا علي السكريات والعناصر الغذائية الأخرى وتنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة ولهذا من المهم الإبقاء على بعض الأطعمة باردة .

أسباب فساد الطعام :-

- يفسد اللحم والدجاج والسمك واللبن عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما تكون درجة حرارة الجو مرتفعة فيسبب الأمراض عند تناوله .

- تفسد الفواكه والخضروات عند تركها خارج الثلاجة مدة طويلة حيث تبدأ بالتخمر وتصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة وتجذب الذباب والحشرات الأخرى ومعظم الطعام يفسد خارج الثلاجة .

ارشادات للمحافظة على سلامة الطعام :-

1- استخدام المكونات الطازجة فقط .

2- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان في الثلاجة إلي أن يحين وقت استخدامها .

3- غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها .

4- استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفة وغسلهم بعد تقطيع اللحوم للقضاء علي كل البكتيريا .

5- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون وارتداء القفازات .

6- ربط الشعر إلي الخلف أو تغطية إن كان طويلًا .

7- مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .

8- وضع الطعام الذي لم يستخدم في الثلاجة وعدم تركه على البوتاجاز أو المنضدة .

إجراءات لمراقبة عملية نمو العفن والبكتيريا :-

1- 3 أوعية مع أغطيتها .
2- ظرفان من الجيلاتين .
3- مكعب واحد من مرقة البقر .
4- 250 م من الماء .
5- معلقتان صغيرتان سكر .
6- أعواد قطنية .
7- ملصقات أو بطاقات لاصقة .
8- فوطة مطبخ .

الخطوة الأولي :-

وضع المرق والماء المغلي والسكر والجيلاتين وتركها جانبا لبضع دقائق .

الخطوة الثانية :- وضع الخليط وهو ساخن بالتساوي بالأوعية وغطها بفوطة وتركها تبرد .

الخطوة الثالثة :-

- استخدم 3 اعواد قطنية الأول امسح به سطح الأرض والثاني سطح المطبخ والثالث سطح حافظة الأقلام .

الخطوة الرابعة :-

أمسح بالأعواد القطنية الأوعية التي تحتوي على الخليط .

أمسحهم بكل وعاء وأغطية فورا ثم أكتب أسم السطح علي كل وعاء .

الخطوة الخامسة :-

- ضع الاوعية بمكان أمن لبضع أيام لا يلمسها أحد .
- أنتظر لتري ما الذي يحدث بعد بضعة أيام تبدأ برؤية العفن ونمو البكتيريا عليها .

الخطوة السادسة :-

لاحظ نتائج عملية العفن والبكتيريا خلال فترات زمنية مختلفة :-

3 أيام – أسبوع واحد – عشرة أيام – أسبوعين .

الملاحظة :-

يزداد نمو العفن والبكتيريا مع مرور الوقت .

أسئلة الموضوع الخامس (المحافظة على سلامة الطعام)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضروات واللحوم . ( )

2- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام . ( )

3- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام . ( )

4- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر فيها . ( )

5- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام . ( )

6- يجب غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها . ( )

7- يتعفن الطعام إذا ترك فترة طويلة داخل الثلاجة . ( )

8- تفسد الأطعمة لو لم يتم حفظها بطريقة مناسبة حتى لم تبدو فاسدة . ( )

9- تعيش البكتيريا والكائنات الدقيقة في الهواء وعلى الاسطح وتتسبب في فساد الطعام . ( )

10- للمحافظة على سلامة الطعام نستخدم المكونات الطازجة فقط . ( )

11- يجب غسل الفاكهة والخضروات والتخلص من الفاسد منها . ( )

12- تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقط . ( )

13- ترك الفاكهة والخضروات خارج الثلاجة يجعلها تتخمر وتظهر بها بقع وتحمض . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- السبب الرئيسي في فساد الطعام ....

(الخل – البكتيريا والعفن – الماء – الملح)

2- الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .

(يقل – يتضح – يتعفن – لا يتغير)

3- يجب أن يوضع الطعام داخل .... حتى لا يفسد .

(الغسالة – الثلاجة – الاواني – المطبخ)

4- الخضروات والفاكهة تصبح لينه إذا تركت .... الثلاجة مدة طويلة .

(خارج – على – تحت – فوق)

5- أغسل يدك باستمرار بـ................. وارتدى القفازات .

(الماء والصابون – الشامبو – الكلور - العطور)

6- للمحافظة على سلامة الفواكه والخضروات يجب إبقائها في .... إلى أن يحين وقت استخدامها

(المطبخ – الثلاجة – أكياس بلاستيكية – مكان دافئ)

7- معظم الطعام .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .

(يقل – يفسد – لا يتغير – يصبح جيدًا)

8- تتغذي البكتيريا والفطريات على ....

(الأملاح – السكريات – الفيتامينات – النشويات)

9- إذا كان الشعر طويل فمن الأفضل ....من الخلف أو قم بتغطيته .

(تركة – ربطة – فردة – قصة)

10- عند تناول أطعمة فاسدة قد ....

(تمرض – تشفي - تصبح بصحة جيدة – تكبر)

11- ظهور البقع الداكنة على الخضروات تدل على انها ....

(طازجة – فاسدة – سليمة – نظيفة)

12- يجب استخدام لوح نظيف باستمرار لتقطيع اللحوم وذلك لتجنب انتقال ....

(الحشرات – الصابون – البكتيريا الضارة – الماء)

13- للاحتفاظ بالطعام بشكل أمن يجب إبقاء الأطعمة ....

(دافئة – باردة – ساخنة جدا – مثلجة)

14- يفسد اللحم عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من .... عندما تكون درجة حرارة الجو مرتفعة .

(ساعتين – ثلاث ساعات – ساعة – نص ساعة)

عنوان الدرس:- (الموضوع السادس) (الشراب الطبيعي والشراب الصناعي)

التميز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي ؟

الشراب الطبيعي :-

- مزيـج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .

الفائدة الغذائية :-

غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية لأنه يحتوي على الفاكهة.

الشراب الصناعي :-

- يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات الملونة الطبيعية والصناعية ونسبة عالية من السكر .

الفائدة الغذائية :-

يزود الجسم بالطاقة بسبب السكر ولكن كمية العناصر الغذائية قليلة جدا .

- يمكن تحويل الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مراكز .

- الشراب الطبيعي صحي أكثر من الشراب الصناعي .

طريقة إعداد الشراب وحفظه :-

1- يتم تسخين الشراب إلي درجة حرارة مرتفعة يساعد على القضاء على البكتيريا .

2- يتم أضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا .

المشكلات التي تحدث أثناء صناعة الشراب وحلها :-

- بدا لون الشراب داكنًا جدًا (السكر المستخدم غير نظيف) الحل (استخدام سكر نظيف) .

- ظهور طبقتين منفصلتين (طبقة صافية وطبقة عكرة) لان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح (الحل) إضافة السكر إلى السائل وهو ساخنا ليسهل خلطه .

أسئلة الموضوع السادس (الشراب الطبيعي والشراب الصناعي)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- الشراب الصناعي به نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي . ( )

2- يتم إضافة الليمون إلى الشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا . ( )

3- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي . ( )

4- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتيريا . ( )

5- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي . ( )

6- يتميز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية . ( )

7- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من الفيتامينات عن الشراب الطبيعي . ( )

8- عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكنًا . ( )

9- يساعد تبريد الشراب إلى درجة حرارة منخفضة في القضاء على البكتيريا . ( )

10- يمكن تحويل كلا من الشراب الطبيعي والصناعي الى شراب مركز يخفف بالماء . ( )

11- من المشكلات التي تظهر عند تصنيع الشراب وجود طبقتين من العصير . ( )

12- يضاف السكر الى العصير وهو بارد لخلطة جيدًا . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من ....

(العفن والبكتيريا – الحموضة – الماء – الغليان)

2- سبب ظهور طبقتين منفصلتين اثناء عملية صناعة الشراب هو ....

(جودة السكر – عدم خلط السكر جيدًا – نوع الفاكهة – وجود ماء)

3- الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشراب هي ....

(الخلط – التعبئة – التسخين – البيع)

4- الشراب الذي يحتوي على نسيبة كبيرة من الفيتامينات والاملاح المعدنية هو ....

(الصناعي – الطبيعي – المخزن – المعلب)

5- كمية العناصر الغذائية في الشراب .... قليلة جدًا .

(الطبيعي – المثلج – الفاسد – الصناعي)

6- ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه ....

(صحي – فاسد – طازج – بارد)



7- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة .

(الغازية – الصناعية – الطبيعية – المعلبة)

8- يجب إضافة السكر إلي الشراب الصناعي عندما يكون ....

(باردًا – دافئًا – ساخنًا – معقمًا)

9- يتم تسخين الشراب إلي درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ....

(الفيتامينات – البكتيريا – الماء – اللون)

10 – الشراب .... له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والاملاح المعدنية .

(الصناعي – الطبيعي – المعلب – المختلط)

11- لون الشراب داكنًا جدًا بسبب ان السكر المستخدم ....

(نظيف – غير نظيف – ملوث – مكرر)

12- يحتوي الشراب الصناعي على كمية .... من العناصر الغذائية .

(كثيرة – قليلة – معتدلة – كبيرة)

عنوان الدرس:- (الموضوع السابع) (السلامة في المطبخ)

كيفية الحفاظ على السلامة في المطبخ :-

1- استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص .

2- إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز .

3- جعل السكين بعيدًا عن اليد عند تقطيع الطعام به .

4- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز .

5- عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ .

أدوات الطهي :-

- مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .

المقلاة المصنوعة من الألومنيوم :-

مميزتها : مطلية بألوان مختلفة من الخارج وسعرها رخيص .

عيوبها : تتفاعل مع الأطعمة الحمضية مع ارتفاع درجات الحرارة وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم بالطعام .

الأواني ذات الطلاء غير اللاصق :-

مميزتها : تسخن بسرعة ولا يلتصق الطعام ويسهل تنظفها .

عيوبها : قد تكون سامة عند خدش الطلاء .

الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الأستانلس):-

- صلبة ومتينة . – تدوم لفترة طويلة جدًا . – خفيفة الوزن .

- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية مثل الليمون .

- يمكن استخدامها لإعداد الطماطم والليمون دون أن تتسرب أي مواد كيميائية تفسد الطعام باكتسابه طعما معدنيا .

الأدوات البلاستيكية :-

- يجب تجنب شرائها فمن الممكن أن تذوب إذا تركت في إناء ساخن ، كما أنها تضر بالبيئة .

الملاعق :-

- يفضل شراء المعالق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح

- السليكون لأنه مرن وغير لاصق فلا يخدش الاواني .

الموضوع السابع (السلامة بالمطبخ)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- عند الطهي يجب ان تكون مقابض الاواني بعيدة عن طرف البوتاجاز . ( )

2- يفضل استعمال الاواني ذات الطلاء غير اللاصق لإنها صحية . ( )

3- المواد البلاستيكية لا تترك فيها مواد ساخنة وتضر بالبيئة . ( )

4- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق صحية . ( )

5- يجب استخدام السكين بحذر عند تقطيع الطعام للحفاظ على السلامة في المطبخ . ( )

6- توجه مقابض الاواني بعيدًا عن البوتاجاز شيء غير ضروري . ( )

7- يجب اشعال عود الكبريت من بعيد عند اشعال البوتاجاز . ( )

8- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ . ( )

9- أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل أمن . ( )

10- أواني الفولاذ تسرب مواد كيماوية الى الطعام فتفسده . ( )

11- من مميزات الأواني الغير لاصقة ان الطعام لا يلتصق بها . ( )

12- يفضل تقطيع الطعام فوق حوض المطبخ . ( )

13- عند استخدام السكين يجب أن تكون قريبة من ايدك . ( )

14- يجب استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- الأواني .... قد تكون سامة عند خدش الطلاء .

(الألومنيوم – المصنوعة من الفولاذ – البلاستيكية – ذات الطلاء الغير لاصق)

2- أواني تتميز بانها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية هي ....

(الألومنيوم – المصنوعة من الفولاذ – البلاستيكية – ذات الطلاء الغير لاصق)

3- الملاعق .... مرنة ولا تخدش الأواني .

(البلاستيكية – السليكون – المصنوعة من الفولاذ – الألومنيوم)

4- الأدوات المصنوعة من .... يمكن أن تذوب إذا تركت في إناء ساخن .

(المعدن – الألومنيوم – البلاستيك – السليكون)

5- المقلاة المصنوعة من .... ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .

(الألومنيوم – المصنوعة من الفولاذ – البلاستيكية – ذات الطلاء الغير لاصق)

6- الأدوات البلاستيكية يمكن أن .... في الأناء الساخن .

(تذوب – تتفاعل – تصدأ – تتماسك)

7- الأواني الأستانلس .... ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .

(ثقيلة الوزن – خفيفة الوزن – تذوب – تصدأ)

8- من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم ....

(ثمنها غالي – لونها واحد – ثمنها رخيص – تتفاعل مع الأطعمة)

9- من مميزات الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ ....

(ثقيلة الوزن – خفيفة الوزن – صلبة ومتينه – تصدأ)

10- يفضل شراء .... المصنوع من السليكون .

(الأطباق – الملاعق – الكبايات – الحلل)

11- تنبعث من المقلاة الألومنيوم .... جزيئات الألومنيوم في الطعام .

(رخيصة الثمن – غالية الثمن – اللامعة – الخفيفة)

12- الأواني المصنوعة من الفولاذ تكون مقاومة للـ ....

(التعفن – الصدأ – التنظيف – الخدش)

عنوان الدرس:- (الموضوع الثامن) (إعداد الطعام والشراب الصحي)

لإعداد طعام صحي وشهي يجب أتباع الخطوات الأتية:-

1- النظافة الصحية :-

- غسل اليدين جيدًا ومسح الأسطح قبل البدء في الطهي .

- غسل كل من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدمًا المياه الجارية النظيفة ووضعهم بأوعية منفصلة .

2- الإعداد :-

- التحقق من الوصفة للتأكد من توافر المكونات التي تحتاجها.

- الاستعانة بشخص بالغ أو كتب الطبخ لإعداد وصفة جديدة

- التحقق من كميات المكونات المطلوبة .

- استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.

3 - طرق الطهي :-

- تجنب قلي الأطعمة بالزيت لأن القلي يجعل الطعام دهنيًا .

- طرق الخبز والشوي أو التحمير بالفرن طرق رائعة لطهي اللحوم .

– يجب طهي اللحوم والدجاج والاسماك جيدًا وعند طهي الدجاج استخدم ميزان الحرارة خاص بالطعام للتأكد من طهيه بدرجة داخلية تبلغ 73د م أي الدرجة الأمنه للطهي بشكل جيد .

- عدم الأفراط في طهي الخضروات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها لذلك يجب سلقها أو تقلبها أو شويها لبضع دقائق فقط .

4- طرق التقديم :-

- وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم .

- إضافة الزينة إلى الطبق مثل شرائح الليمون والفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق وتمنح طعمًا لذيذًا للطبق .

الموضوع الثامن (إعداد الطعام والشراب الصحي)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية . ( )

2- يجب وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم . ( )

3- قلي الطعام يجعله صحى ومفيد . ( )

4- التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي . ( )

5- الإفراط في طهي الخضروات يجعل الطعام صحي . ( )

6- يفضل تقديم الطعام ووضعة في الطبق بشكل مرتب ومنظم . ( )

7- الطهي الجيد للحوم والدجاج والاسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي . ( )

8- يجب تقطيع الطعام مباشرتًا فوق حوض المطبخ . ( )

9- يكون الطعام دهنيًا وغير صحي عند شوية . ( )

10- أولى خطوات اعداد طعام صحي هي النظافة الشخصية . ( )

11- يجب استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام . ( )

12- طرق الخبز والشوي أو التحمير بالفرن طرق رائعة لطهي اللحوم . ( )

13- الاستعانة بشخص بالغ أو كتب الطبخ لإعداد وصفة جديدة ينجح الطعام . ( )

14- يجب غسل كل من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- أحد طرق الطهي غير الصحية ....

(الشوي – السلق – القلي – على البخار)

2- عند الافراط في طهي الخضروات .... العناصر الغذائية .

(تقل – تزيد – تتبخر – تسيح)

3- يكون الطعام دهنيًا وغير صحي عند ....

(سلقة – تحميره – شوية – على البخار)

4- أحد قواعد السلامة بالمطبخ اشعال عود الكبريت .... من البوتاجاز .

(بالقرب – بعيدًا – أمام – على)

5- من طرق الطهي الصحية .... التي تجعل الطعام مفيدًا .

(الشوي – السلق – القلي – على البخار)

6- عملية الخبز والشوي والتحمير .... طرق صحية للطهي .

(بالزيت – بالفرن – بالثلاجة – بالحرق)

7- التحمير بالزيت يجعل الطعام .... وغير صحي .

(خفيفًا – دهنيًا – مشويًا – مسلوقًا)

8- يعد عملية التحمير والشوي والخبز بالفرن طرقًا .... لطهي الطعام .

(سيئة – غير صحية – رائعة – مكلفة)

9- الدرجة الأمنه لطعي الطعام .... مئوية وتحدد باستخدام ميزان الحرارة .

(10 د – 100 د – 73 د – 5د)

عنوان الدرس:- (الموضوع التاسع) (الإسعافات الأولية والسلامة)

الإسعافات الأولية :-

- هي المساعدة المبدئية التي تقدم للإنسان المصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث أي مضاعفات .

استخدام الإسعافات الأولية :-

- كريم لعلاج اللدغات (يوضع على لدغات الحشرات لعلاجها) .
- كريم مطهر (لتطهير الحروق والخدوش والجروح)
- المقص (لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح .
- شاش معقم (لمعالجة الجروح المفتوحة)
- الرابط الطبي (الضمادة الضاغطة) للف الالتواءات وتثبتها .
- الضمادة اللاصقة (لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة .
- شريط لاصق جرحي (لتثبيت الرباط على الجرح .
- الكمادات الباردة والساخنة (لتخفيف الالام عن الاجهاد)

عند حدوث الحوادث الأتية :-

1- حدوث إصابة بالقدم واليد نتيجة سقوط من دراجة نستخدم(شاش - مقص - شريط لاصق - كريم مطهر- رابط طبي -كمادات)

2- عند لسع النحل (شاش معقم – شريط لاصق – كريم معالجة اللدغات – ملقط طبي – مقص) .

هناك بعض المواقف التي قد يكون غير أمن إسعافها :-

1- حالات الحروق والكسور الخطيرة .

2- الحوادث الكبيرة مثل حوادث السير .

الخطوات الواجب أتباعها عند مساعدة شخص تعرض لحادث أو إصابة :-

1- تقييم الوضع (معرفة مدي خطورة المواقف من خلال بعض الأسئلة) ماذا حدث ؟ ما نوع الإصابة التي تعرض لها ؟ هل الوضع أمن بتقديم المساعدة له ؟.

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

2- التخطيط (وضع خطة لمساعدته) هل يستلزم الاتصال بالإسعاف 123 ؟ تستخدم الإسعافات الأولية حسب الإصابة .

3- تطبيق (استخدم مواد الإسعافات الأولية لمعالجة الجروح للشخص المصاب).

4- تقييم النتائج (بعد الإسعافات الأولية عليك التحقق من سلامه الشخص المصاب وراحته

أسئلة الموضوع التاسع (الإسعافات الأولية)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يستخدم كريم اللدغات في تثبيت الرباط على الجرح . ( )

2- استخدم الإسعافات الأولية في حالة الحروق أمر ضروري . ( )

3- يستخدم الكريم المرطب لتطهير الجروح والحروق والخدوش . ( )

4- نستخدم الكمادات لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد وآلام العضلات . ( )

5- حقيبة الإسعافات الأولية مهمة للإصابات البسيطة . ( )

6- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتي لا تلامس الملابس الجسم . ( )

7- مساعدة الأشخاص المصابة ضرورية في جميع المواقف . ( )

8- يجب تقييم الوضع أولًا قبل مساعدة شخص تعرض لحادث . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- يتم تثبيت الرباط الطبي على الجروح باستخدام ....

(الشاش – كريم اللدغات – شريط لاصق - المقص)

2- تقل الآلام الناتجة عن الإجهاد عند استخدام ....

(الكمادات – كريم مطهر – الشاش – شريط لاصق)

3- يستخدم الشاش المعقم في الإسعافات الأولية لمعالجة ....

(اللدغات – الإجهاد – الجروح المفتوحة – لتخفيف الالام)

4- عند حدوث التواء في الذراع نستخدم ....

(الرباط الطبي – الضمادات اللاصقة – المقص – شاش معقم)

5- تستطيع علاج لدغات الحشرات باستخدام ....

(كريم مطهر – كريم اللدغات – الكمادات – الشاش)

6- الضمادات اللاصقة تستخدم في ....

(لف الالتواءات – تخفيف الآلام – معالجة الجروح – الإجهاد)

7- الرقم المخصص لسيارة الإسعاف هو ....

(121- 122 - 123 - 124)

8- نستخدم .... لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح .

(المقص – الرباط الطبي – الكريم المرطب – الجروح المفتوحة)

عنوان الدرس :- (الموضوع العاشر) (السلامة في المنزل)

كيف تحافظ علي السلامة بالمنزل ؟

يمكن أن تحدث العديد من المخاطر في المنزل لذلك من المهم معرفة كيفية التصرف في الحالات والمواقف الاتية:-

تسرب الغاز الطبيعي :-

إذا شممت رائحة غاز فهذا يشير إلى تسربه أو إلى أن مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشعاله .

خطوات الحفاظ على السلامة :-

1- في حالة تسرب الغاز غادر المنزل فورًا ولا تضيئ أي مصباح لكي لا تتسرب الشرارة المنبعثة منه في اشعال حريق بالمنزل .

2- أتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (129) فورًا والابتعاد عن المنزل .

3- لا تعد للمنزل الا بعد أت تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح أمنًا ويمكنك العودة .

أنقطاع الكهرباء :-

يمكن أن يدوم ساعات أو حتي أيام مما يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة .

خطوات الحفاظ على السلامة :-

1- لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها وتناول الأطعمة الطازجة أولا .

2- أفصل بشكل أمن الأجهزة الإلكترونية من القابس لتجنب حدوث أي ضرر عند عودة التيار الكهربابي بشدة .

الحرائق في المنزل :-

- تندلع الحرائق غالبا أثناء الطهي لان الدهون والزيوت قد تشتعل .

خطوات الحفاظ على السلامة :-

1- أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز .

2- توفير طفاية الحريق .

3- استخدم غطا المقلاة لإخماد النار أو قم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها ولا تستخدم الماء لإخماد حريق الزيت .

4- أتصل بطوارئ الحريق (180) إذا كنت لا تسيطر عليه .

نحتاج للطوارئ أيضا في :-

- تسرب الماء .
- حريق بسبب الأجهزة الكهربائية .
- انكسار زجاج النافذة أثناء العواصف الجوية .
- انفجار مواسير المياه بسبب عدم غلق المحبس بطريقة صحيحة ونبدأ بمعرفة مصدر التسريب وغلقة والتخلص من الماء الزائد والاتصال بفني السباكة لتصليحها .
- التعرض للصعقات الكهربائية وللسلامة فصل مصدر الكهرباء عن الشخص والاتصال بالإسعاف 123 وتغطية وصلة الكهرباء حتى لا تتسب في ضرر اكبر .
- حريق بسبب الكهرباء بسبب توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد .

أسئلة الموضوع العاشر (السلامة في المنزل)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- عند حدوث حريق يجب الاتصال بخدمة الطوارئ 189 . (   )

2- يتم استخدام الماء لإطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت . (   )

3- عند حدوث انفجار في مواسير المياه نتصل بفني الكهرباء . (   )

4- لإخماد حريق ناتج عن الزيت يجب استخدام بيكربونات الصوديوم . (   )

5- ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعدادًا لحالات الطوارئ . (   )

6- قد يحدث حريق عند توصيل عدة أجهزة إليكترونية في سلك مشترك واحد . (   )

7- يجب أن تعرف ما يجب القيام به في حالة الطوارئ . (   )

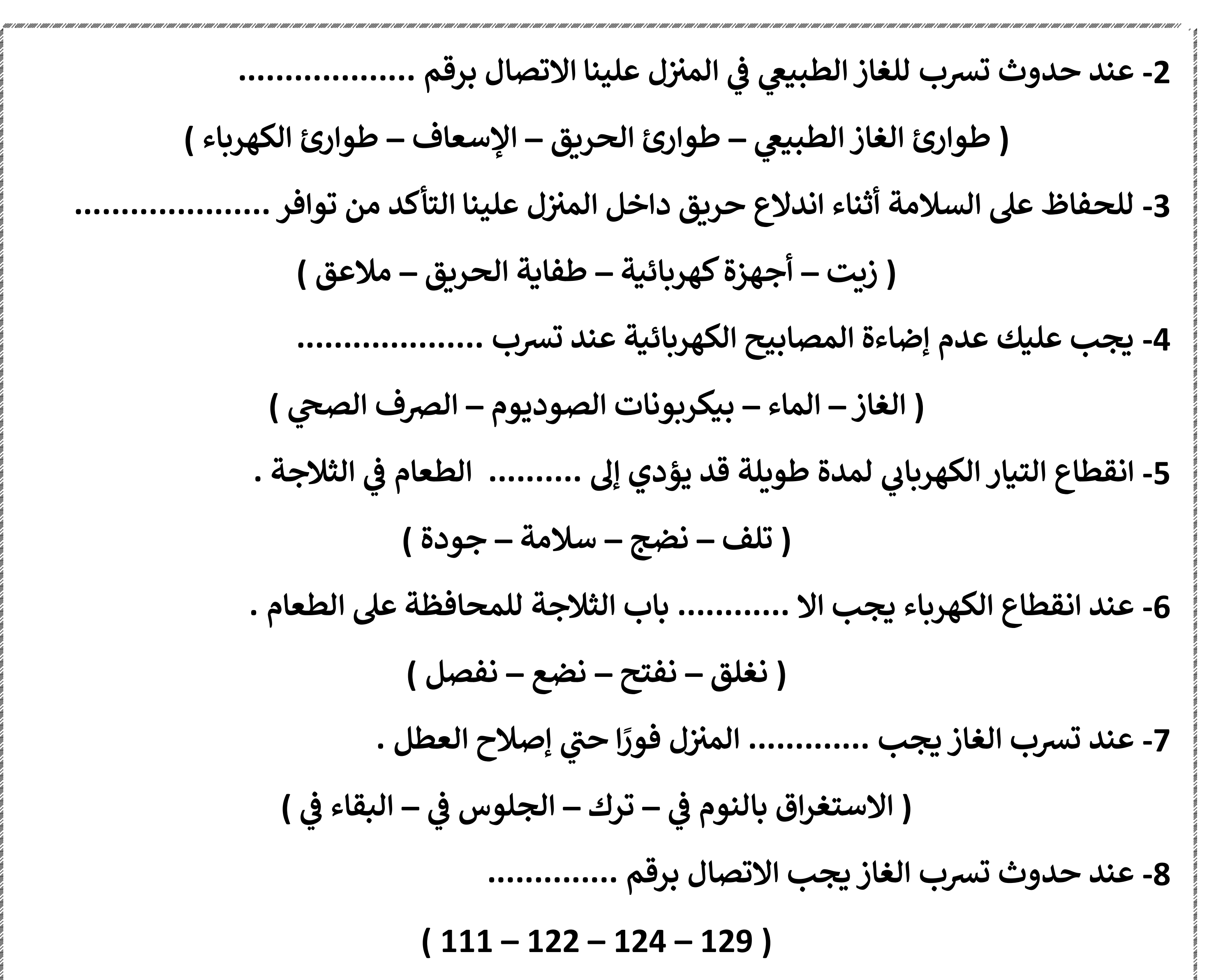
8- عندما يتعرض شخص للصعقات الكهربائية نفصل مصدر الطيار الكهربابي أولًا. (   )

9- تنفجر مواسير المياه عند غلق محبس المياه بطريقة صحيحة . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- أحد طرق اخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

(الماء – بيكربونات الصوديوم – بنزين – ماء غير نقي)



2- عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل علينا الاتصال برقم ....

(طوارئ الغاز الطبيعي – طوارئ الحريق – الإسعاف – طوارئ الكهرباء)

3- للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توافر ....

(زيت – أجهزة كهربائية – طفاية الحريق – ملاعق)

4- يجب عليك عدم إضاءة المصابيح الكهربائية عند تسرب ....

(الغاز – الماء – بيكربونات الصوديوم – الصرف الصحي)

5- انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدي إلى .... الطعام في الثلاجة .

(تلف – نضج – سلامة – جودة)

6- عند انقطاع الكهرباء يجب الا .... باب الثلاجة للمحافظة على الطعام .

(نغلق – نفتح – نضع – نفصل)

7- عند تسرب الغاز يجب .... المنزل فورًا حتي إصلاح العطل .

(الاستغراق بالنوم في – ترك – الجلوس في – البقاء في)

8- عند حدوث تسرب الغاز يجب الاتصال برقم ....

(111 – 122 – 124 – 129)

عنوان الدرس :- (الموضوع الحادي عشر) (السلامة في استخدام الطلاء)

أتباع طريقة خطوة خطوة :-

- يتبع النقاشون المحترفون وأي شخص يريد القيام بمشروع طلاء أسلوب "خطوة خطوة" أثناء العمل ويتضمن هذا الأسلوب :-

1- وضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو واختيار الألوان التي يمكن ان تحدث فرقًا كبيرًا .

2- التفكير بالمعدات واحتياطات السلامة الواجب اتخاذها .

خطوات طلاء غرفة بسلامة وامان :-

1- حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها :-

- إحضار كل الأدوات والمواد التي تحتاج إليها مثل (السلم – طلاء للجدران الداخلية – فرش طلاء – بكرة دهان .

2- حافظ على السلامة في استخدام السلم :-

- التأكد من أن السلم في حالة جيدة ، وان كل درجاته ودعاماته مثبتة جيدًا .

- وضع ساقي السلم على سطح مستو لمنع سقوطه .

3- أحم نفسك :-

- ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية أثناء طلاء الجدران الداخلية .

- حماية العين والأنف واليدين خلال الطلاء بارتداء قفازات العمل المطاطية وقناع الغيار ونظارات الأمان .

4- خطر اندلاع حريق :-

- يجب تخزين الطلاء بعيدا عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجاف بعيدا عن الأطفال والحيوانات الأليفة .

- التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام .

خطوات تصميم لوحة جدارية عن المحافظة على السلامة في المدرسة :-

1- **خطط** :- للوحة الجدارية ما الذي ستوضحه هذه اللوحة ؟وأين سيتم تنفيذها ؟

2- صمم فكرتك :- رسم وتلوين مخطط بسيط علية اللوحة الجدارية واختيار ألوان الطلاء المطلوبة .

3- اختر الأدوات والمواد التي ستحتاج إليها :- أكتب قائمة بالأدوات التي تريدها للقيام بعملية الطلاء ثم قم بشرائها .

الموضوع الحادي عشر (السلامة في استخدام السلم)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- من الضروري التفكير في احتياطات السلامة عند الطلاء . (   )

2- عند طلاء الغرفة يجب التأكد من غلق النوافذ بإحكام . (   )

3- أول خطوات طلاء غرفة هو تحديد الأدوات التي نحتاج إليها . (   )

4- يجب وضع الطلاء في مكان بارد وجاف بعيدًا عن مصادر الحرارة . (   )

5- عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام . (   )

6- الخطوة الأولي للطلاء وضع مخطط لفهم وتحديد كيف يبدو الطلاء . (   )

7- اثناء طلاء الغرفة نحتاج إلى سلم وطلاء للجدران الداخلية فقط . (   )

8- أحد خطوات الحماية أثناء الطلاء هي حماية العين والأنف واليدين . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1-إحدي طرق الحماية أثناء الطلاء ....

(ترك النوافذ مفتوحة – غلق النوافذ – عدم استخدام السلم – عدم استخدام قفازات)

2- الأدوات التي تحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

(مقص – بكرة دهان – رباط طبي – كريم دهان)

3- لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب ....

(تخزين الطلاء في أماكن حارة – ارتداء القفازات – تخزين الطلاء في أماكن باردة – ترك النوافذ مفتوحة)

4- من ارشادات طلاء غرفة بسلام ....

(عمل وجبه غذائية صحية – الحفاظ على السلامة – عدم لبس قفازات – عدم فتح النوافذ)

5- إي الأدوات الاتية تستخدمها أثناء الطلاء ....

(مقص – بكرة الدهان – شاش معقم – كريم لدغات)

6- يجب قبل بدء الدهان نتأكد أن جميع النوافذ ....

(مفتوحة – مغلقة – غير مفتوحة – مكسورة)

7- يجب حماية العين والأنف بارتداء .... أثناء الطلاء .

(قناع الوجه – قفازات – خوذة – حذاء واقي)

8- بعد الطلاء نتأكد أن أوعية الطلاء .... الغلق .

(مفتوحة – محكمة – مهويه – غير محكمة)

نشأته:- مجدي يعقوب

- ولد في محافظة الشرقية في مصر .
- والده جراحًا في مجال الصحة العامة .
- حصل على منحة لدراسة الطب بجامعة القاهرة في سن الخامسة عشر من عمره .
- سكن وعمل في جميع أنحاء العالم .

أهم انجازاته :-

- أسس اكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم قام بتنفيذ 2500 عملية جراحية به .
- شارك عام 1974 م في اجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجريا أثناء عمله كأستاذ في جامعة نيجريا .
- مؤسس ورئيس جمعية "سلسلة الأمل" الخيرية لعلاج الأطفال في البلدان التي دمرتها الحروب والنامية .
- أنشأ مؤسسة مجدي يعقوب للقلب وأبحاث الدم مع زملائه عام 2008م في مركز أسوان للقلب مشروع مجانا قائما من خلال التبرعات لخدمة أفراد المجتمع المصري .
- **ويعمل علي بناء مركز مجدي يعقوب العالمي بالقاهرة الذي يقوم على :-**
- تقديم علاج مجاني عالي الجودة للشباب والأطفال الذين يعانون من أمراض القلب .

أسئلة الدرس الثاني عشر

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- ولد د مجدي يعقوب في محافظة القاهرة . (   )

2- حصل د مجدي على منحة لدراسة الطب بجامعة القاهرة في سن الخامسة عشر (   )

3- أسس د مجدي اكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم قام بتنفيذ 2500 عملية. (   )

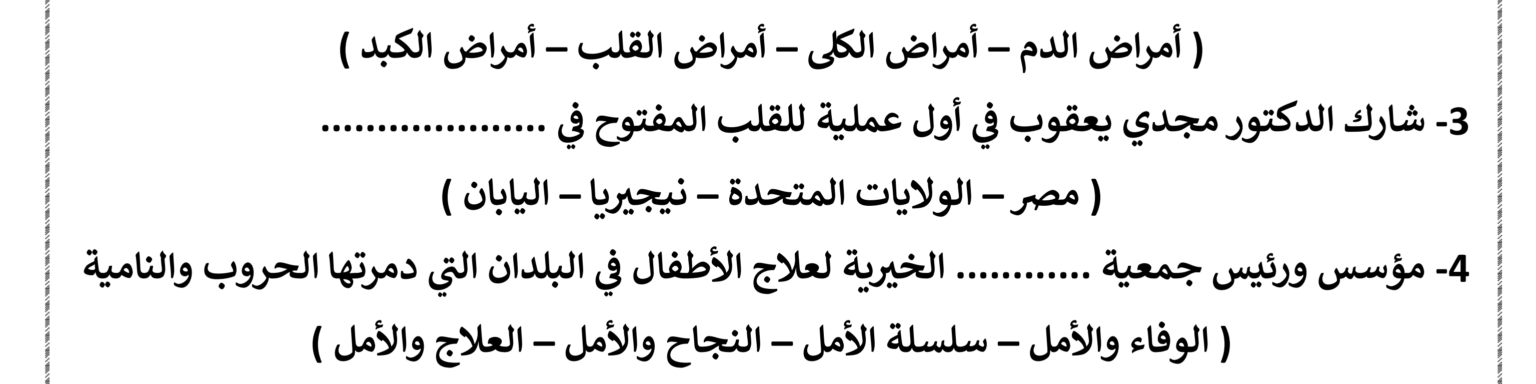
4- أسس د مجدي يعقوب مؤسسة مجدي يعقوب للقلب في مركز أسيوط للقلب . (   )

أختر مما بين القوسين :-

1- يقدم مركز أسوان للقلب العلاج بـ ....

(مبلغ رمزي – مجاني – غالي التكلفة – منخفض التكلفة)

2- الدكتور مجدي يعقوب جراحًا في ....



(أمراض الدم – أمراض الكلى – أمراض القلب – أمراض الكبد)

3- شارك الدكتور مجدي يعقوب في أول عملية للقلب المفتوح في ....

(مصر – الولايات المتحدة – نيجيريا – اليابان)

4- مؤسس ورئيس جمعية .... الخيرية لعلاج الأطفال في البلدان التي دمرتها الحروب والنامية

(الوفاء والأمل – سلسلة الأمل – النجاح والأمل – العلاج والأمل)

(المحور الرابع)

عنوان الدرس :- (الموضوع الأول) (تصميم الحدائق وأنواع النباتات)

مساحات خضراء لنا جميعًا :-

حديقة أنطونيادس :-

أقدم حديقة عامة في مدينة الإسكندرية وهي مكان رائع به مساحات خضراء واسعة يستمتع بها المجتمع .

أهمية الحدائق :-

- تتيح مجالًا للمرح والتعلم وتأمل الطبيعة .

- مفيدة للبيئة حيث ان النباتات الموجودة بها تقلل من تلوث الهواء حيث تمتص غاز ثاني أكسيد الكاربون وتطلق غاز الأكسجين .

أنواع الحدائق :-

تختلف أنواع الحدائق عن بعضها من حيث :-

1- أنواع النباتات المختلفة .

2- وجود بعض العناصر مثل (الأرصفة والممرات والبرجولات ومعدات ألعاب الصغار .

3- وجود مساحات مائية مثل البرك .

4- تصميماتها فبعضها يحاكي البيئات الطبيعية وبعضها يتم المبالغة في تصميمه .

بعض الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق :-

- نوع النباتات والحجم الذي ستصل إليه بعد نموها فقد تكون :-

1- نباتات حولية نباتات وأزهار (ستنمو لمدة عام فقط) .

2- نباتات معمرة ومنها مزهرة (ستبقي أكثر من عام) .

- ألوان وأشكال النباتات :-

فبعضها لدية أوراق ألوانها زاهية أو باهتة وقد تكون مستديرة أو طويلة أو شائكة .

- التفكير فمن سيستفيد من الحديقة :-

- فيجب توفير أماكن الظل والاسترخاء ومساحات مشمسة مفتوحة للعب والركض ومقاعد للجلوس عليها للقراءة ونافورة للجلوس بالقرب منها للاستمتاع بالصوت الهادئ .

- يتم تصميم الحدائق الكبيرة لتحتوي على مساحات مختلفة تتميز كل منها بنشاطات مختلفة .

أسئلة الموضوع الأول (تصميم الحدائق وأنواع النباتات)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها وشكلها . (   )

2- الحدائق مفيدة لأنها تقلل من تلوث الهواء . (   )

3- النباتات المعمرة نباتات تبقى أكثر من عام وبعضها مزهر . (   )

4- تختلف الحدائق في نوع النباتات الموجودة . (   )

5- تتيح الحدائق والمنتزهات مجالًا للمرح والتعلم . (   )

6- تساعد الحدائق على زيادة نسبة تلوث الهواء . (   )

7- يجب التفكير في ألوان وأشكال النباتات بالحديقة للتمتع بجمالها . (   )

8- يجب الاهتمام بشكل الحديقة فقط عند تصميمها . (   )

9- النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة ثلاثة أعوام . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- ستنمو النباتات الحولية لمدة ....

(عام – ثلاثة أعوام – شهرين – يومين)

2- تتيح المنتزهات و .... مجالًا للمرح والتعلم وتأمل الطبيعة .

(المكتبات – الحدائق – المستشفيات – المدارس)

3- الحدائق .... للبيئة .

(مفيدة – مضرة – ملوثة – مشتتة)

4- تساعد النباتات بالحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز .... من الهواء وإطلاقها غاز الأكسجين .

(النيتروجين – الأكسجين – ثاني أكسيد الكربون – بخار الماء)

5- كل مما يلي من الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ما عدا ....

(حجم النبات – نوع النبات – شكل النبات – تلوث النبات)

6- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من ....

(المباني – النباتات- الكتب – السيارات)

7- النباتات .... نباتات تبقي أكثر من عام وبعضها مزهر .

(الحولية – المعمرة – فصلية – مزهرة)

أهتم بملابسك وكوكب الأرض :-

- توفر العناية بالملابس المال (لأنها تساعد في الحفاظ على الملابس بحالة جيدة لفترة أطول) .

- مفيد للبيئة لان شراء كمية أقل من الملابس يعني استخدام عدد أقل من الموارد .

غسل الملابس :-

- يجب مراعاه الاتي عند غسل الملابس :-

- تفرز الملابس ... 1- بحسب لونها (ملابس بيضاء وذات ألوان فاتحة والمتشابهة في درجة اللون والداكنة)

2- وحسب نوع القماش (ثقيل ، خفيف) .... 3- وحسب مدي أتساخها .

تعليمات التنظيف علي ملصقات الملابس :-

يجب التأكد من رمز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها .

معالجة البقع :-

- يجب معالجة البقع على الفور قبل غسيل الملابس .

المحافظة على الملابس لمدة أطول ومراعاة البيئة :-

- استخدام المياه الباردة للغسيل لأنه يستهلك طاقة أقل .

- تجنب استخدام ألة تجفيف الملابس المستهلكة للطاقة .

- استخدام حبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس .

كي الملابس :-

- الملابس المكوية تكون أكثر أناقة ولكن يجب توخي الحذر وطلب مساعدة شخص بالغ عند كي الملابس .

تخزين الملابس :-

أخيرًا قم بتخزين الملابس بعناية من خلال تعليق قطع الثياب أو طيها وتخزينها بشكل مرتب .

مصادر الحصول علي الاقمشة :-

1- النباتات المزروعة (القطن والكتان) .

2- الحيوانات (الاغنام – دودة القز) .

أنواع الأقمشة :-

الاقمشة الصديقة للبيئة [هي الاقمشة المصنوعة من مصادر نباتية وحيوانية] .

الملابس الغير صديقة للبيئة [المصنوعة من مواد مشتقة من البترول] .

ملحوظة :-

يفضل عند شراء الملابس الجديدة أن تكون مصنوعة من مصادر طبيعية .

- قماش القطن متين ويمكن غسله مصدرة نبات القطن .
- قماش الصوف دافئ ولا يتجعد بسهولة مصدرة الأغنام .
- البوليستر لا يتجعد ويدوم مدة أطول مصدرة البترول .
- الحرير ناعم لين متين مصدرة دودة القز .
- الكتان خفيف الوزن وجيد التهوية مصدرة نبات الكتان .

أسئلة الموضوع الثاني (العناية بالأقمشة والملابس)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يعتبر الكتان من أنواع الاقمشة ثقيلة الوزن . ( )

2- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة . ( )

3- يجب معالجة البقع فورًا عند حدوثها قبل غسل الملابس . ( )

4- كي الملابس يجعلها تبدو أكثر أناقة وجمالًا . ( )

5- يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنة . ( )

6- شراء كمية اقل من الثياب يعني استهلاك موارد أكثر . ( )

7- الملابس الصوفية ناعمة وخفيفة الوزن . ( )

8- العناية بالملابس تساعد على توفير المال . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- القميص الناعم واللين مصنوع من ....

(الصوف – البولستر – الحرير – القطن)

2- لاستهلاك طاقة أقل يفضل غسل الملابس بالمياه ....

(المغلية – الملوثة – الساخنة – الباردة)

3- ألة تجفيف الملابس ....من الطاقة .

(تستهلك الكثير – تستهلك القليل – تستهلك المتوسط – لا تستهلك)

4- الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من ....

(مصادر صناعية – مصادر نباتية – البترول – المخلفات)

5- يفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(مجعدة – متينة – خشنة – ثقيلة)

6- نوع من الأقمشة لا يتجعد بسهولة هو ....

(الكتان – الصوف – القطن – الحرير)

7- المصدر الأساسي لقماش الحرير هو ....

(دودة القز – نبات الكتان – نبات القطن – الأغنام)

8- يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند .... الملابس .

(أكل – طهي – كي – ربط)

9- عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها .... غسل الملابس .

(أثناء – قبل – بعد – وقت)

10- يتم .... الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب .

(نشر – كي – غسل – تخزين)

11- العناية بالملابس تساعد على توفير ....

(المال – الكهرباء – الماء – العمل)

12- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة بالبيئة مثل ....

(الأغنام – البترول – الكتان – الحرير)

عنوان الدرس :- (الموضوع الثالث) (تصميم علامة تجارية)

أساسيات تصميم علامة تجارية :-

- العلامة التجارية :-

- تعتبر العلامة التجارية لشركة ما عن هوية هذه الشركة .

أهميتها (توضح لعملاء الشركة طبيعة وأهمية عملها) .

شعار الشركة :-

- هو رمز يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة لعملائها .

عند التخطيط لإنشاء علامة تجاريةلشركة يجب معرفة :-

1- الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها .

2- القيم المهمة بالنسبة إلى الشركة .

3- لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجاريًا مع الشركة ؟

أهمية الصور :-

- تستخدم العلامات التجارية الناجحة كلًا من الكلمات والصور والرسوم المناسبة حتى يمكن التعبير عنها بشكل فعال .

ملحوظة :-

- الشعار ليس فقط مجرد صور وكلمات فهو يذكر الناس بطبيعة عمل الشركة ككل أي ما هي وما عملها وما القيم التي تؤمن بها الشركة .

أمور يجب التفكير بها عند النظر لاي شعار :-

1- السوق للمستهلك :-

تعني الفئات الأساسية من المجتمع التي تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم .

2- التعرف على اسم الشركة :-

- الشعار لا يتضمن اسم الشركة في معظم الأوقات وذلك بسبب طول اسم الشركة .

- يكون من الصعب قراءة الشعار إذا كان صغيرًا .

- عند رؤية الشعار يجب التعرف فورًا على الشركة التي يمثلها .

3- الألوان :-

لها دلالات مختلفة عند المجتمع مثل اللون الأحمر يظهر الحماس واللون الأزرق يعبر عن الهدوء والسكينة .

أسئلة الموضوع الثالث (تصميم علامة تجارية)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- استخدام الصور ليس ضروري في تصميم العلامة التجارية . (   )

2- الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة . (   )

3- لا تقوم العلامة التجارية بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء . (   )

4- لا يوجد فرق بين العلامة التجارية وشعار الشركة . (   )

5- تستخدم العلامة التجارية الناجحة الكلمات والصور والرموز المناسبة . (   )

6- يعتبر شعار الشركة عن هويتها . (   )

7- الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمة لأنشاء العلامة التجارية . (   )

8- الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- شعار الشركة هو .... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة .

(جملة – مقال – رمز – خط)

2- توضح .... لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة .

(العلامة التجارية – الصور الملونة – السوق المستهدفة – الألوان المركبة)

3- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان ....

(كبيرًا – صغيرًا – كبير جدًا – متوسطًا)

4- عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة .... المهمة للشركة .

(القيم – الرموز – الاشكال – الرسومات)

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

5- تعتبر العلامة التجارية .... الشركة .

(هوية – شكل – صورة – لون)

6- يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو ....

(شعار الشركة – هوية الشركة – شكل الشركة – لون الشركة)

7- تستخدم العلامة التجارية الناجحة ....

(الصور – الأثاث – المباني – الملابس)

عنوان الدرس :- (الموضوع الرابع) (مبادئ التصميم الجيد)

ابداعات التصميم :-

- يشكل التصميم موضوعًا شائعًا في هذه الأيام ، فالتصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما .

أهمية التصميم :-

- يجعل استخدام الأشياء سهلًا .

مبادئ التصميم الجيد :-

- أن يكون سهل الاستخدام .

- أن يكون بسيطًا لتستطيع جميع الفئات استخدامه .

- أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب .

- على المصمم أن يفكر بنفس طريقة المستخدم .

- يجب الأخذ في الاعتبار عند تصميم أي منتج مبادئ الاستدامة أي إعادة استخدام المنتج او تدويره بعد استهلاكه حتي لا يؤثر على كوكب الأرض .

مجموعة التركيز :-

- مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق ، فإذا ظهرت مشكلة في الاستخدام فهذا يعني انه يجب على المصممين العمل علي تحسين التصميم .

عناصر التصميم :-

(لون التصميم – شكل التصميم – حجم التصميم – تركيب التصميم)

أسئلة الموضوع الرابع (مبادئ التصميم الجيد)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات . ( )

2- شكل المنتج ليس من العناصر الأساسية للتصميم . ( )

3- على المصمم أن يفكر بنفس الطريقة التي يفكر بها المستخدم . ( )

4- يجب أن يراعي مصمم المنتج مبادئ الاستدامة . ( )

5- يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط . ( )

6- لإتمام عمل أي منتج لابد من عمل تصميم له . ( )

7- لابد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضة للبيع . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون .... الاستخدام .

(سهل – معقد – صعب – مركب)

2- توجد مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضة في الأسواق تسمي ....

(مجموعة التركيز – مجموعة التفكير – مجموعة المنفذين – مجموعة المخططين)

3- التصميم الجيد للمنتج هو الذي يمكن .... حتى لا يؤثر سلبًا في كوكب الأرض .

(إلقاؤه بعد استخدامه – إعادة تدويره – استخدامه مرة واحدة – إهماله بعد الاستخدام)

4- يجب أن يراعى مصمم المنتج مبادئ ....للمنتج .

(الرأي – الاستدامة – الحياه – السوق)

5- يجب أن يتم تجربة المنتج من خلال مجموعة ....

(الإخراج – التمثيل – الإنتاج – التركيز)

عنوان الدرس :- (الموضوع الخامس) (الإعلان عن منتجك)

الحملات الإعلانية :-

- الإعلانات توفر المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات وأنه من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوافرة لهم .

أهمية الإعلان :-

- نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معينة .

- إعلام الناس وتثقيفهم وإقناعهم بالمنتج .

- مساعدة الناس على تذكر المنتج أو العمل التجاري .

الإعلان الناجح يجب ان تتوافر فيه بعض النقاط :-

- يعكس بشكل مستمر وواضح العلامة التجارية للشركة .

- يجذب ويلفت انتباه الناس .

- قابل للتصديق ومميز وفريد ولا ينسي .

التسوق الشفهي :-

- هو أقناع بشراء منتج عن طريق عملاء أخرين قاموا بتجريب هذا المنتج واقتنعوا به ويعتبر ذا مصداقية

ولا ينسي .

أمور يجب أن تتبعها الشركات لضمان نجاح الحملة الاعلانية :-

- **ابتكار شعار :-** يجب أن يقتصر الشعار على بضع كلمات (ثلاث فقط) .

- **القدرة على التنافس :-** يجب معرفة كل المستجدات عن المنافسين للشركة لإعداد إعلانات بارزة وجذابة .

- **الصدق في الإعلان :-** يجب أن تكون المعلومات التي تعطيها الشركة في الإعلان صادقة وصحيحة ، وذلك لأن العملاء سيكتشفون عدم صدق المعلومات عند إعطاء معلومات خطأ في الإعلان ويعتبر ذلك من الأشياء غير القانونية .

أسئلة الموضوع الخامس (الإعلان عن منتجك)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة . ( )

2- المعلومات الخطأ في الإعلان لا يعاقب عليها القانون . ( )

3- يجب أن يكون الشعار أكثر من (5) كلمات . ( )

4- الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس . ( )

5- سينجح الإعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمة عن المنتجات في الإعلان . ( )

6- الإعلان الناجح يجب أن يكون مميزًا وفريدًا . ( )

7- يجب ان تكون صادقًا حتي يثق فيك العملاء . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- إعطاء معلومات خاطئة في الإعلان يعتبر من الأشياء غير ....

(الفنية – القانونية – اللائقة – المألوفة)

2- يتم اقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسوق ....

(الجيد – السيئ – الشفهي – المبتكر)

3- يجب أن يقتصر الشعار علي .... كلمات فقط .

(5 – 3 – 4 - 7)

4- يتم توفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات عن طريق ....

(الأفلام – المعلومات – الإعلانات – المسرحيات)

5- من الضروري معرفة كل جديد عن .... الشركة ليتم إعداد إعلانات جديدة .

(المنتجين – المستهلكين – المنافسين – المبتكرين)

عنوان الدرس :- (الموضوع السادس) (شخصيات مصرية مؤثرة)

نشأته:-

- ولد في محافظة الإسكندرية في مصر .

- درس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة .

- رفض تأثيرات العمارة الغربية وتأثر بدلًا من ذلك بالأنماط المحلية والتقاليد الريفية البسيطة .

- كان مهندسًا معماريًا وأستاذًا مصريًا ، غالبًا ما يشار إلية بلقب "مهندس الفقراء " .

أهم انجازاته :-

- كان من أوائل الرواد في مجال العمارة المستدامة .

- شجع على استخدام مواد البناء الطبيعية مثل مادة الطين .

- درب السكان المحليين على صنع مواد البناء ساعدهم على تشييد مبانيهم ومساكنهم الخاصة .

- صمم أكثر من 170 مشروعًا متضمنة عقارات سكنية ومباني مجتمعية وخدمية مثل (المدارس والأسواق ودور العبادة) .

- شارك في تصميم قرية " القرنة الجديدة " في محافظة الأقصر لذا أصبح معترفًا به دوليًا حيث :-

(أ) تم تشييد القرية بين 1946و1952م وكان الهدف توفير مساكن ملائمة من الناحية البيئية وتكون منخفضة التكلفة .

(ب) تم تصميم كل الغرف في مساكن القرية بحيث تتمتع بعزل جيد وتهوية جيدة ، مع أسقف عالية وفناء مغلق وجدران مثقبة .

(ج) أطلق على هذا الأسلوب في التصميم اسم العمارة "الخضراء " أو "المستدامة ".

(د) تدهورت حالة المباني الاصلية في قرية " القرنة الجديدة " وأصبحت في حالة سيئة الأن لذلك شاركت منظمة اليونيسكو في محاولة حماية هذا الجزء من التاريخ المعماري منذ عام 2009م .

- أعجب المهندسون حول العالم بأساليب المهندس حسن فتحي بسبب تشجيعه على استخدام المواد والخامات التقليدية مع المبادئ المعمارية الحديثة.